

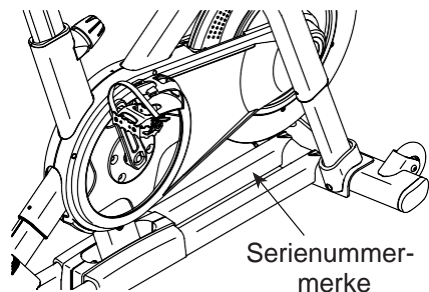
NordicTrack®

COMMERCIAL S22i STUDIO CYCLE

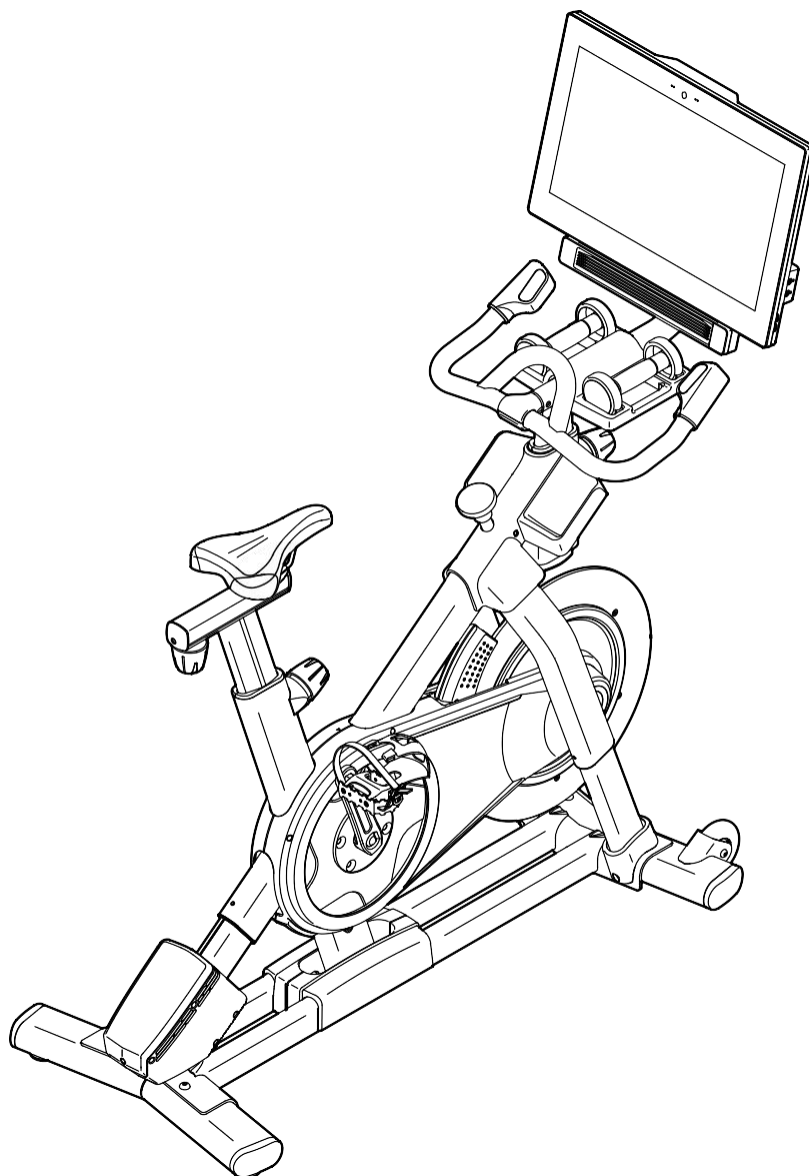
Modellnr.: NTEVEX18718.1

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



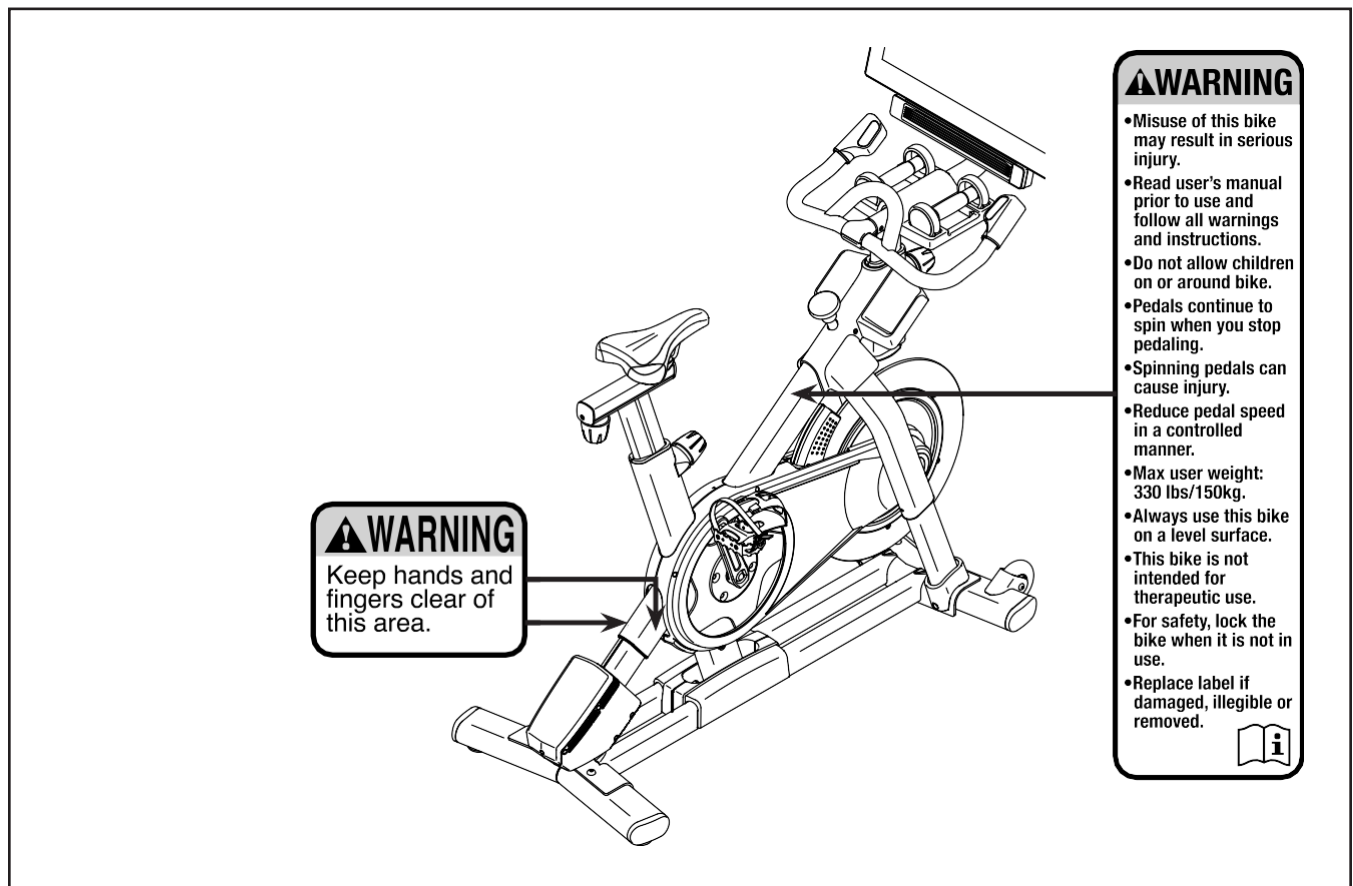
MERK

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar brukerveiledningen for fremtidig referanse.

INNHOLD

| | |
|----------------------------------|----|
| PLASSERING AV VARSELSMERKER..... | 2 |
| FORHOLDSREGLER..... | 3 |
| FØR DU BEGYNNER..... | 5 |
| SMÅDELER..... | 6 |
| MONTERING..... | 7 |
| DRIFT..... | 15 |
| VEDLIKEHOLD OG FEILSØK..... | 30 |
| RETNINGSLINJER..... | 33 |
| DELELISTE..... | 35 |
| OVERSIKTSDIAGRAM..... | 37 |

PLASSERING AV VARSELSMERKER



NORDICTRACK and IFIT are registered trademarks of ICON Health & Fitness, Inc. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. Google Maps is a trademark of Google LLC. Wi-Fi is a registered trademark of Wi-Fi Alliance. WPA and WPA2 are trademarks of Wi-Fi Alliance.

FORHOLDSREGLER

⚠ MERK: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på apparatet før du benytter deg av det.

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av apparatet er kjent med alle forholdsregler og instruksjoner.
2. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
3. Personer med fysiske eller mentale handicap må kun benytte seg av dette apparatet under oppsyn.
4. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
5. Apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk det i kommersielle, utleie, eller institusjonelle sammenhenger.
6. Oppbevar apparatet innendørs, og ikke utsett det for fuktighet og støv. Ikke plasser apparatet i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
7. Plasser apparatet på et jevnt underlag med minst 0,6 meter klaring på hver side. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under apparatet.
8. Inspiser apparatet og stram alle deler før hver gang det tas i bruk. Bytt slitte deler umiddelbart.
9. Hold kjæledyr og barn under 13 år unna apparatet til enhver tid.
10. Når du kobler til strømledningen (se side 15), koble den til en jordet krets.
11. Ikke modifier strømledningen eller bruk en adaptor til å koble ledningen til et uriktig mottak. Hold strømledningen unna opphetede overflater. Ikke bruk skjøteledning.
12. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet, eller dersom apparatet ikke fungerer som det skal.
13. **VIKTIG:** Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du renser apparatet, og før du utfører vedlikehold i henhold til denne brukerveiledningen. All vedlikehold annet enn det som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør utføres av kvalifisert personell.
14. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko.

15. Apparatets maksvekt er 150 kg.

16. Vis aktsomhet når du stiger av og på apparatet.

17. Hold strak rygg når du benytter deg av apparatet; ikke bøy ryggen.

18. Apparatet har ikke fritt svinghjul – pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser. Reduser hastigheten på en kontrollert måte.

19. Ønsker du å stanse svinghjulet raskt, trykker du ned bremseskruen.

20. Når apparatet ikke er i bruk, trykker du ned bremseskruen og strammer den godt.

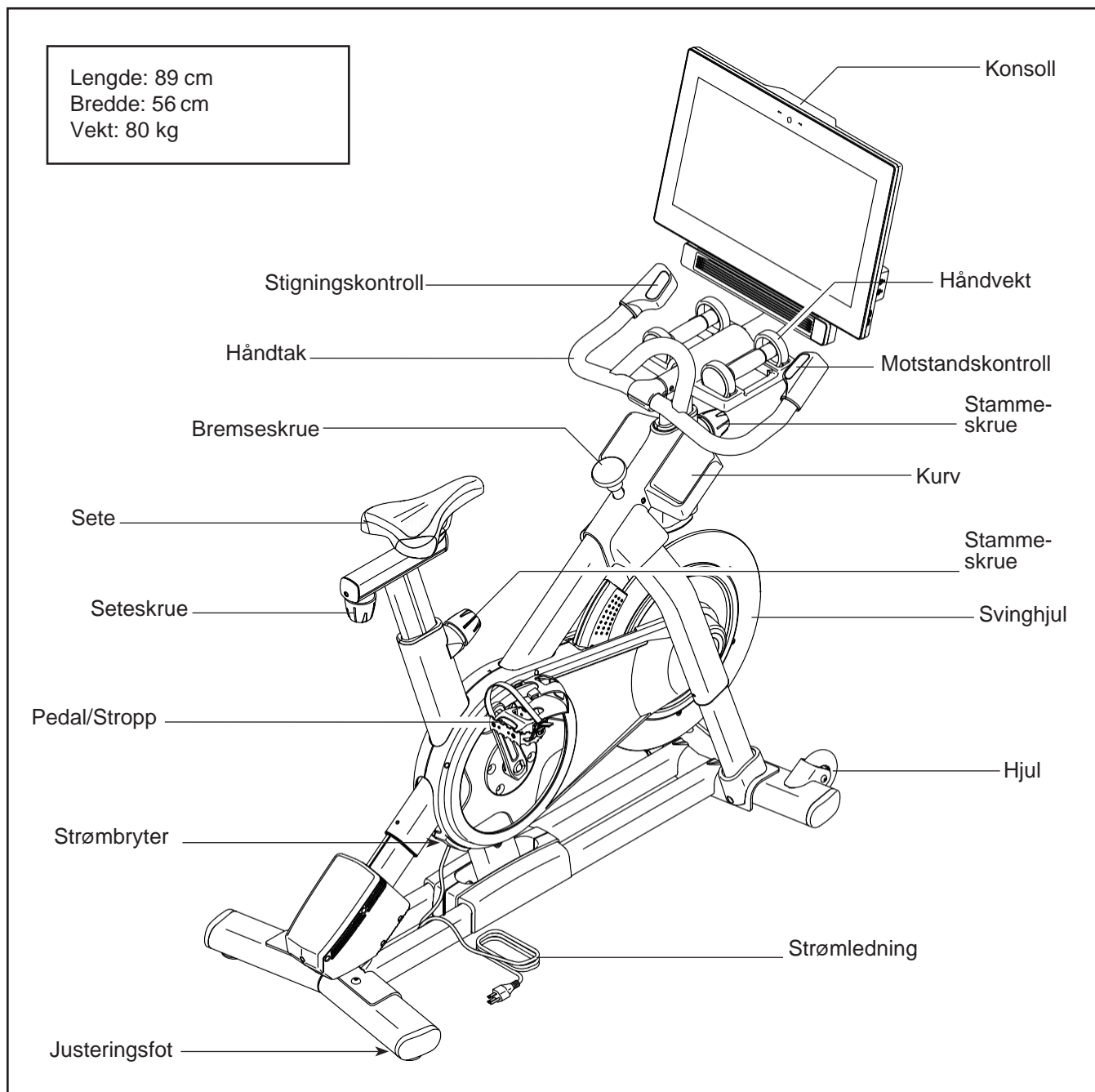
21. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE

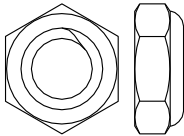
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende NORDICTRACK® COMMERCIAL S22I STUDIO CYCLE. Dette apparatet tilbyr fri justering, et interaktivt trådløst touchscreen-konsoll, et stigningssystem som simulerer virkelig terreng og mange flere funksjoner.

Det anbefales at du leser og setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.



SMÅDELER (engelsk)



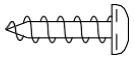
M10 Jam Nut
(95)-1



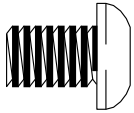
M4 x 10mm
Machine
Screw (12)-2



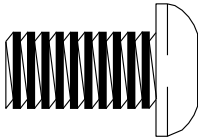
M4 x 12mm
Machine
Screw (102)-4



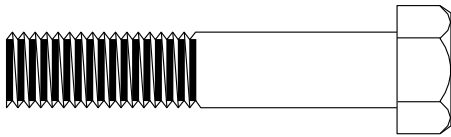
M4 x 14mm
Screw (17)-4



M8 x 12mm
Screw (93)-4



M10 x 20mm
Screw (105)-12



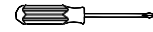
M10 x 52mm Bolt (94)-1

MONTERING

- Montering krever to personer.
- Plasser alle deler i et åpent område, og fjern pakningen. Ikke kast pakningen til du har fullført monteringen.
- Se side 6 for identifikasjon av smådeler.
- Ikke bruk elektriske verktøy under monteringen.

- I tillegg til inkluderte verktøy, vil du ha behov for følgende:

Stjernetrekker



Skiftenøkkel



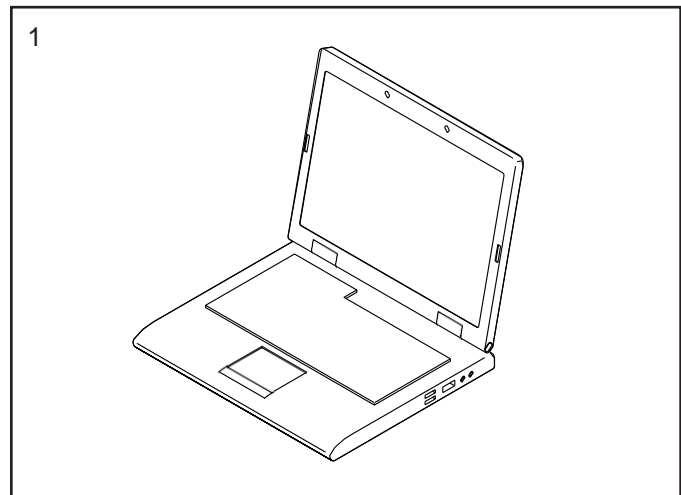
Gummiklubbe



Et sett med nøkler kan også hjelpe til med monteringen.

1. Registrer produktet på www.iconsupport.eu

Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.

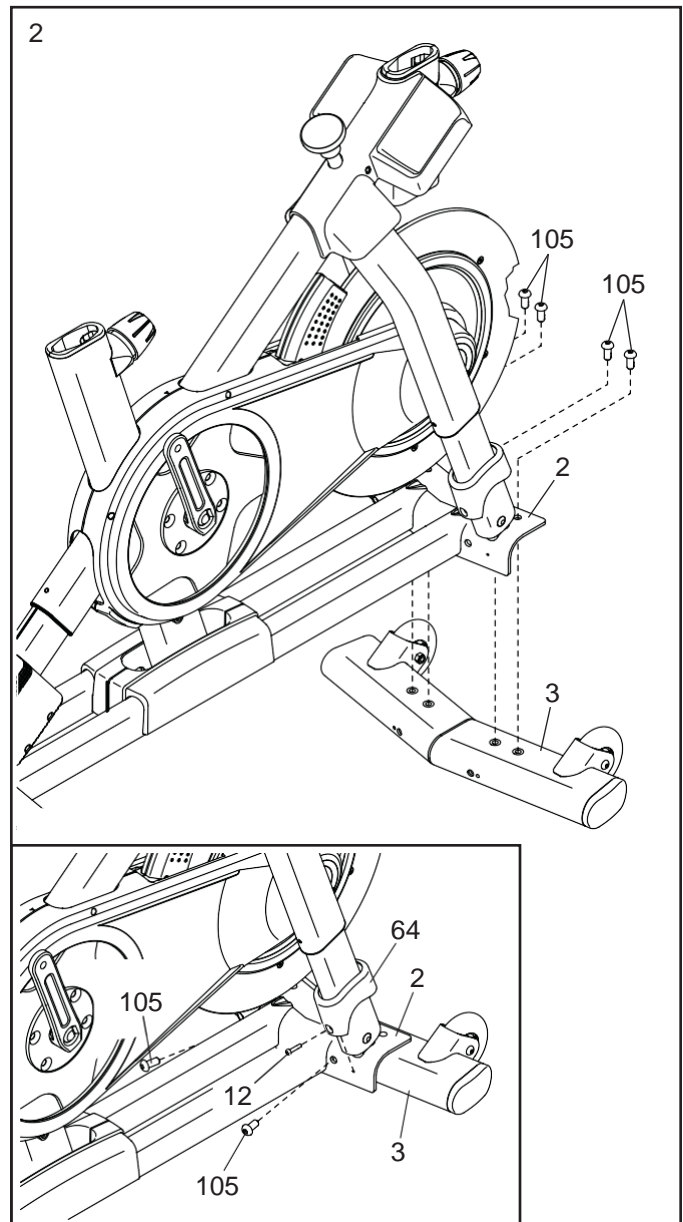


1. Fest fremre stabilisator (3) til basen (2) med fire M10 x 20mm skruer (105); **ikke stram skruene helt inn ennå.**

Se den lille tegningen. Fullfør monteringen av fremre stabilisator (3) med ytterligere to M10 x 20mm skruer (105).

Stram alle seks M10 x 20mm skruene (105).

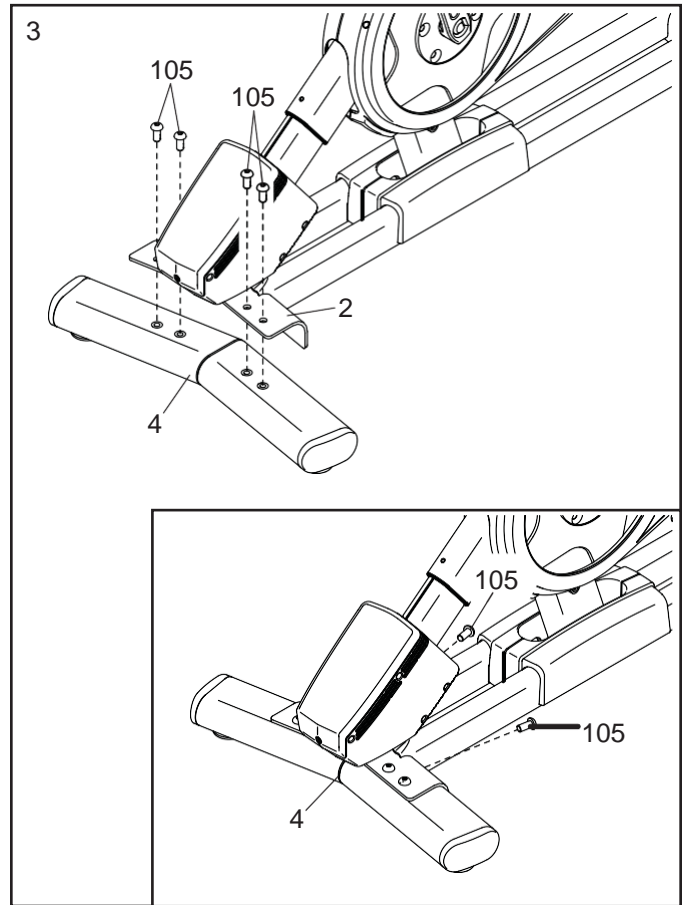
Se den lille tegningen. Trykk høyre stolpedeksel (64) ned og fest det til basen (2) med en M4 x 10mm maskinskruer (12). **Fest det andre stolpedekslet (ikke vist) på samme måte.**



2. Fest bakre stabilisator (4) til basen (2) med fire M10 x 20mm skruer (105); **ikke stram skruene helt inn ennå.**

Se den lille tegningen. Fullfør monteringen av bakre stabilisator (4) med ytterligere to M10 x 20mm skruer (105).

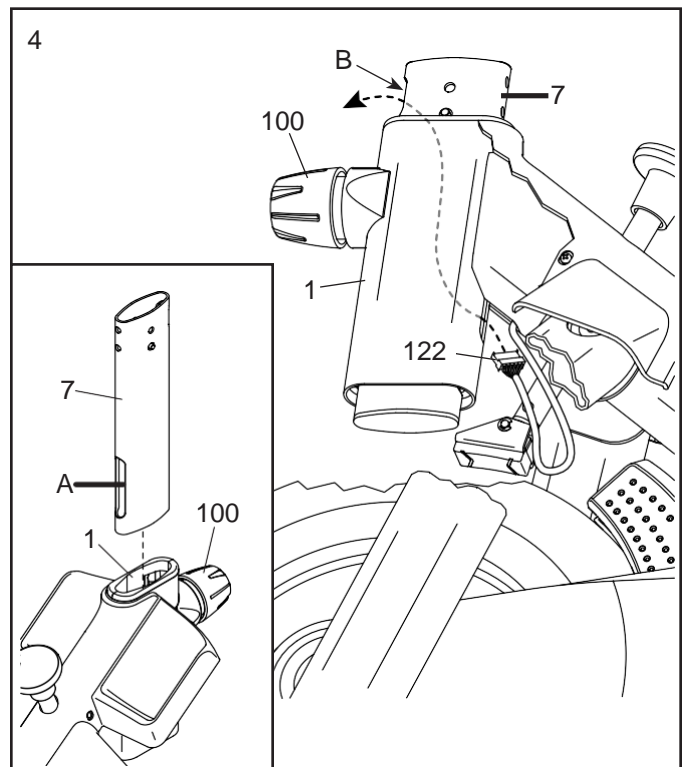
Stram alle seks M10 x 20mm skruene (105).



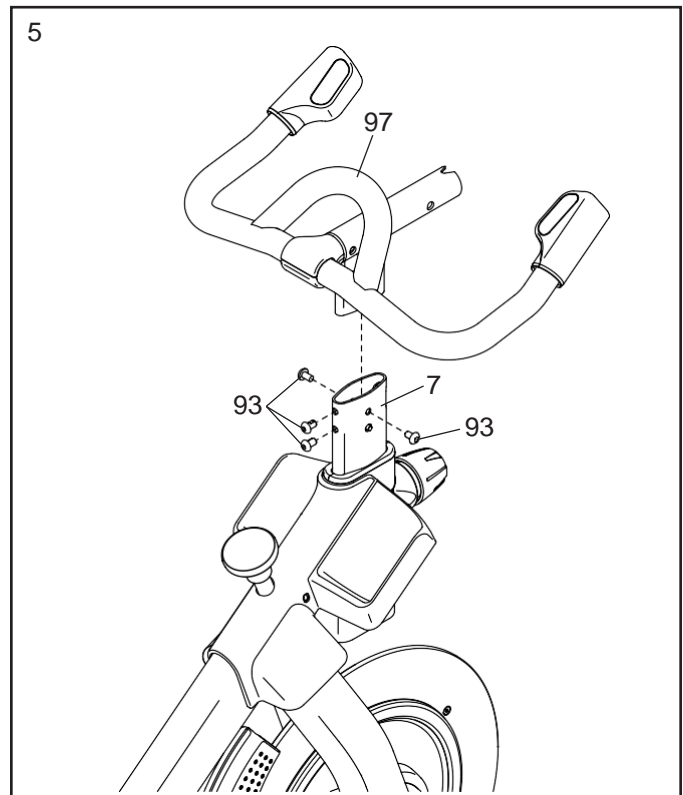
3. **Se den lille tegningen.** Posisjoner styrestammen (7) slik at nedre spor (A) er posisjonert som på illustrasjonen.

Løsne deretter den indikerte stolpeskruen (100), og før styrestammen (7) inn i rammen (1) til nedre ende av styrestammen befinner seg under rammen. Stram så stolpeskruen.

Før deretter nedre ende av den nedre ledningen (22) inn i rammen (1) og styrestammen (7), og dra den ut av det øverste sporet (B) i styrestammen, som vist med den prikkete linjen på illustrasjonen.

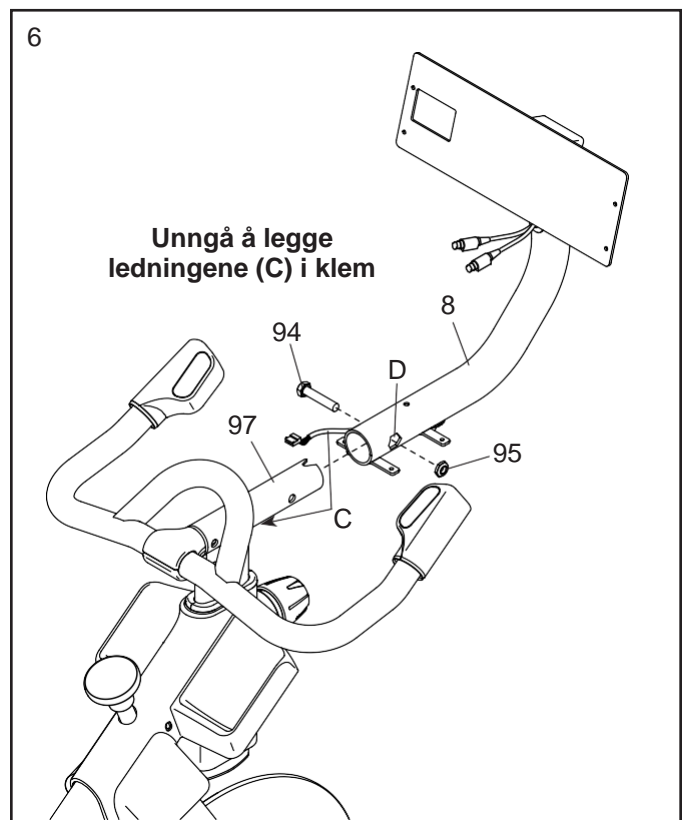


4. Fest håndtaket (97) inn i styrestammen (7).
Fest med fire M8 x 12mm skruer (93); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



5. **Unngå å legge ledningene (C) i klem.** Før konsollstøtten (8) på håndtaket (97).

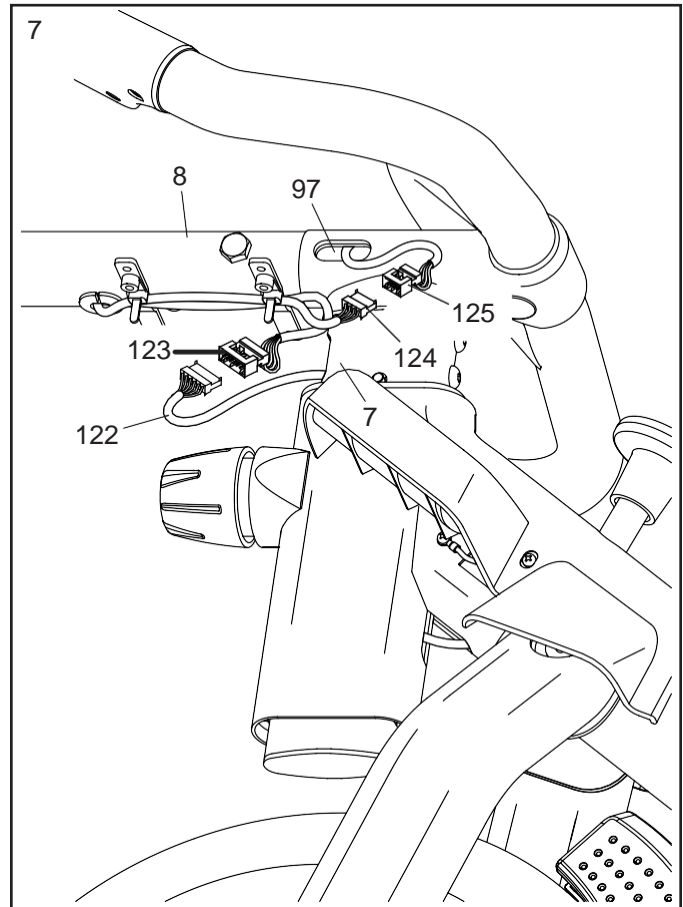
Fest konsollstøtten (8) med en M10 x 52mm bolt (94) og en M10 mutter (95); **forsikre deg om at mutteren sitter i det sekskantede hullet (D).** Ikke stram bolten helt inn ennå.



6. Identifiser den øvre ledningen (123) under konsollstøtten (8). Ledningen har et større koblestykke enn skjøteledningen (124).

Koble øvre ledning (123) til nedre ledning (122), som stikker ut av styrestammen (7). Før deretter alle koblestykkene inn i styrestammen.

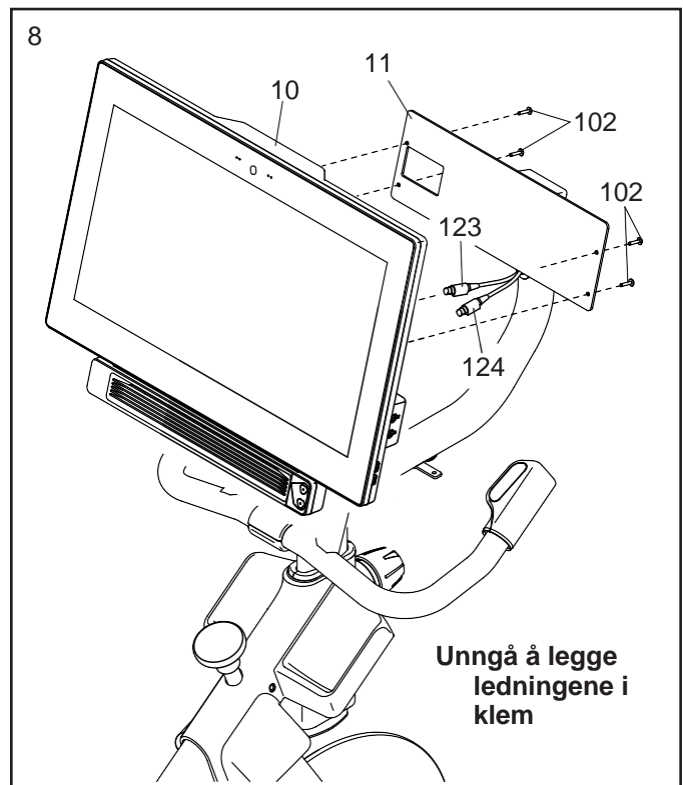
Koble deretter skjøteledningen (124) til kontrollledningen (125), som stikker ut av håndtaket (97). Før så alle koblestykkene inn i håndtaket.



7. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (10) nær konsollbraketten (11).

Koble øvre ledning (123) og skjøteledningen (124) inn i mottakene på baksiden av konsollet (10); **pass på at du koble ledningene markert med rødt inn i det røde mottaket; og ledningene markert med gult inn i det gule mottaket.**

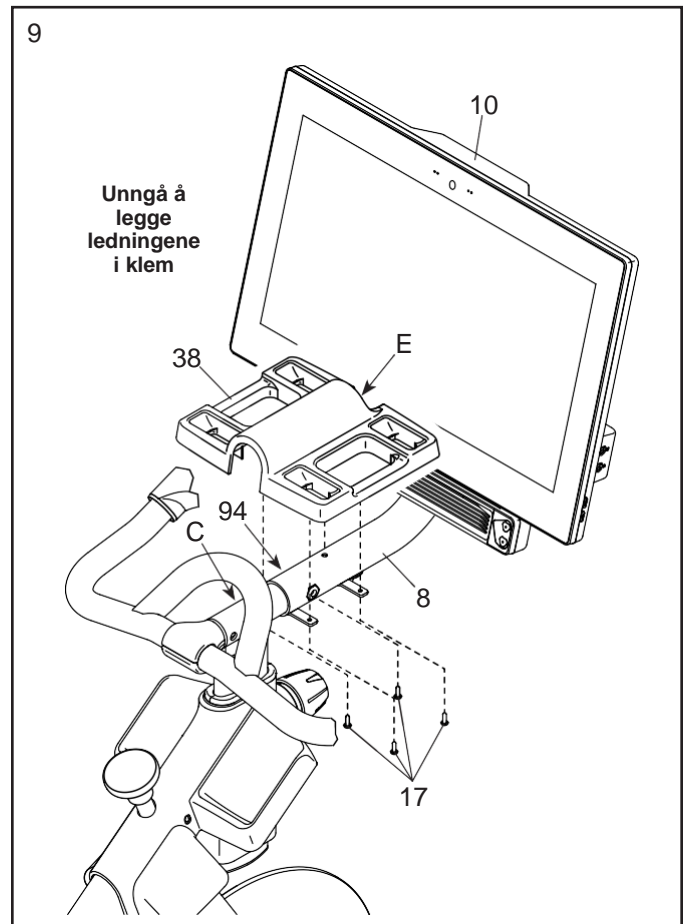
Unngå å legge ledningene i klem. Dersom det er nødvendig, vri konsollbraketten (11) oppover for å gjøre dette steget enklere. Fest konsollet (10) til konsollbraketten med fire M4 x 12mm maskinskruer (102); **skru inn alle maskinskruene med fingrene før du strammer dem.**



8. **VIKTIG:** Få hjelp av en annen person til å flytte konsollet (10) til rett stilling. Stram M10 x 52mm bolten (94) mens den andre personen holder konsollet.

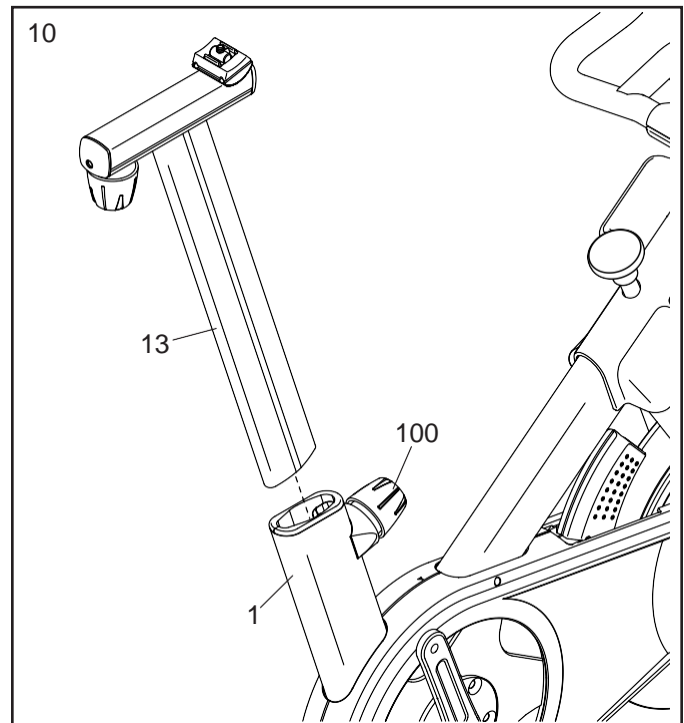
Posisjoner håndvektkurven (38) slik at den største åpningen (E) er vendt forover.

Unnå å legge ledningene (C) i klem. Fest håndvektkurven (38) til konsollstøtta (8) med fire M4 x 14mm skruer (17); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



9. Posisjoner setestammen (13) som vist på illustrasjonen.

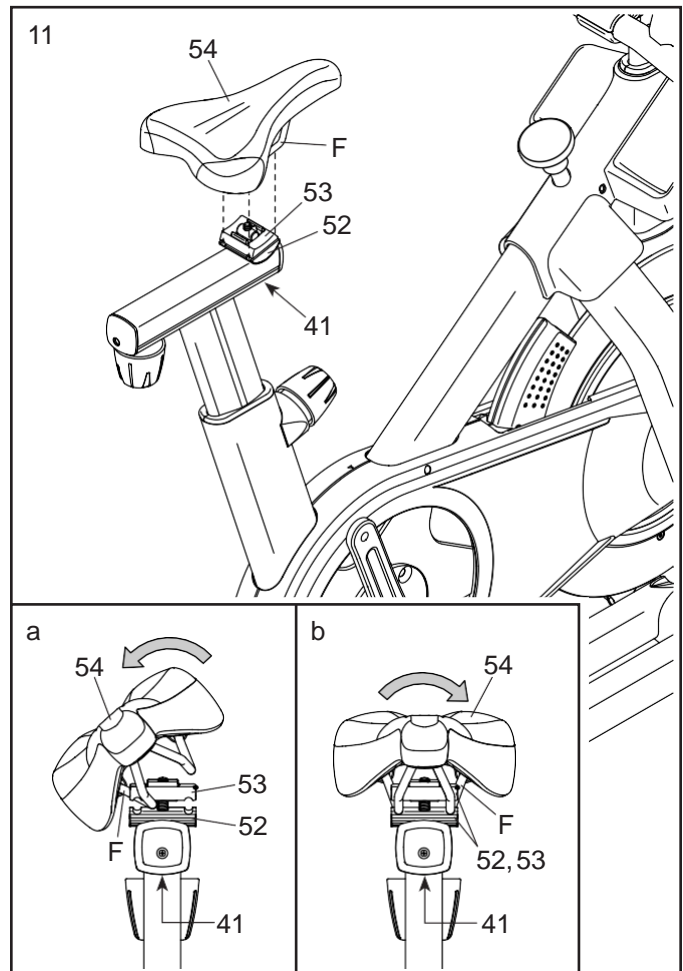
Løsne den indikerte stammeskruen (100). Før setestammen (13) inn i rammen (1), og plasser setestammen til ønsket høyde. Stram så stammeskruen.



10. Merk: Du kan bruke ditt eget sete dersom ønskelig.

Se den lille tegningen (a). Vipp setet (54) til en side og før en av skinnene (F) så langt inn mellom nedre seteklemme (52) og øvre seteklemme (53) som mulig. Løsne M8 seteskruen (41) dersom dette er nødvendig.

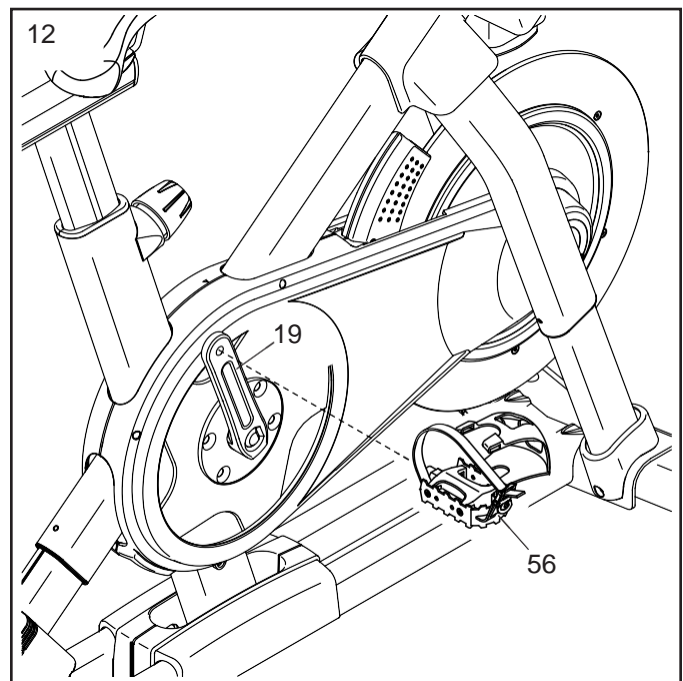
Se den lille tegningen (b). Vipp setet (54) nedover som vist på illustrasjonen, og før den andre skinnen (F) mellom seteklemmene (52, 53). **Forsikre deg om at begge skinnene sitter i sporene på seteklemmene, og at setet er rett og stabilt.** Stram så seteskruen (41) godt.



11. Merk: Du kan bruke dine egne pedaler dersom ønskelig.

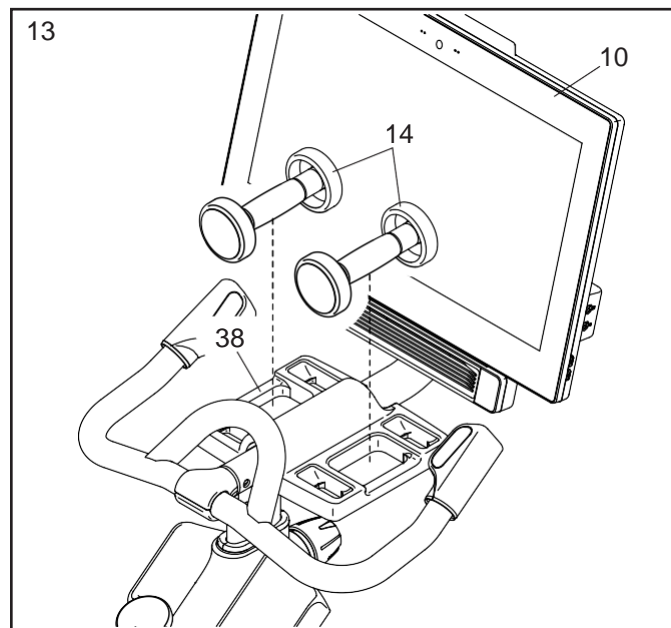
Identifiser høyre pedal (56). Bruk en skiftenøkkel eller det inkluderte verktøyet til å stramme høyre pedal **godt** i retning **med klokken** på den høyre krankarmen (19).

Stram venstre pedal (ikke vist) godt i retning mot klokken på ventre krankarm (ikke vist).
VIKTIG: Venstre pedal må skrus inn i retning mot klokken.



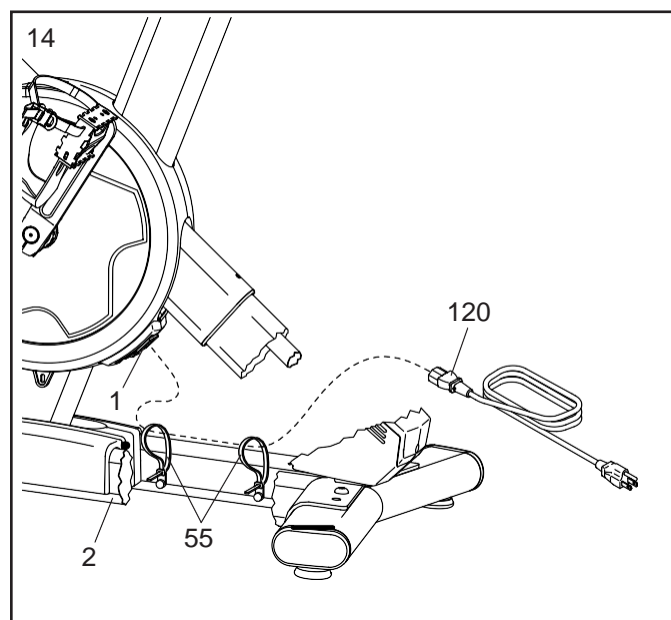
12. Plasser de to håndvektene (14) i håndvektkurven (38).

VIKTIG: Pass på å ikke treffe konsollet (10) med håndvektene (14) når du legger de på plass etter hver bruk.



13. Koble strømledningen (120) inn i mottaket på rammen (1).

Før deretter strømledningen (120) gjennom de to ankrede stripsene (55) på basen (2) som vist på illustrasjonen. Dra dem deretter slik at de lukker seg.



14. Når apparatet er ferdig montert, forsikre deg om at alle deler er montert riktig og fungerer som det skal. Pass på at alle smådeler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet. Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matre under apparatet for å beskytte gulvet.

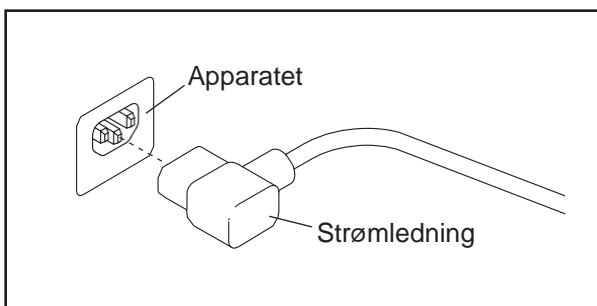
DRIFT OG JUSTERINGER

STRØMKABEL

Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand.

Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.



Se tegningen: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i apparatet som vist på tegningen

FUNKSJONER

Wattmåling

Hver sykkel er kalibrert for å måle produksjonen av kraft, og for å gi deg mulighet til å måle watt og RPM (rotasjoner pr minutt) direkte på konsollet.

Ved å overvåke watt og RPM kan du se hvor hardt du trener, og forsikre deg om at du utfordrer deg nok til å forbedre dine resultater.

Stigningssystemet

Sykkelen har en stigningsfunksjon som kan simulere opp- og nedoverbakker i utendørs terreng. Når du bruker eller lager kart-økter eller treningsruter med iFit (se side 19), vil sykkelen automatisk endre stigningen for å matche det virkelige terrenget.

Interaktiv trådløs touchscreen

Det trådløse touchscreen-konsollet kombinert med iFit sørger for å tilby en interaktiv studioopplevelse i hjemmet, og gir deg muligheten til å delta i virtuelle studioklasser, og å oppleve treningsøkter rundt om i verden.

HVORDAN JUSTERE SYKKELENS GEOMETRI

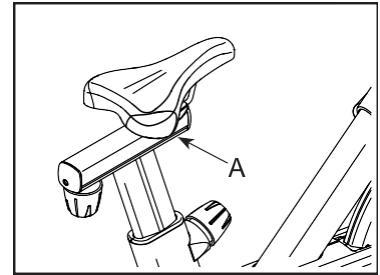
Sykkelen kan justeres for å matche geometrien til din terrengsykkel, for å fremme riktig muskeltrening.

Utfør justeringene i små trinn, og trakk på pedalene for å bli kjent med endringene.

Justering av setevinkel

Du kan justere vinkelen på setet til den posisjonen som er mest komfortabel for deg. Du kan også justere setet forover eller bakover for økt komfort eller for å justere avstanden til håndtaket.

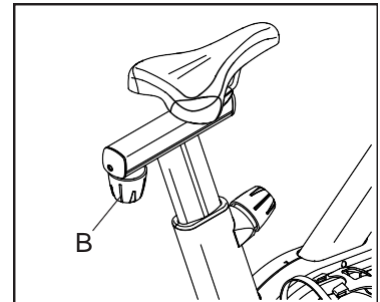
For å justere, løsner du først skruen (A) på setevogna noen runder. Vipp deretter setet opp eller ned, eller før det frem eller tilbake, til ønsket posisjon. Stram deretter seteskruen.



Merk: Du kan bruke ditt eget sete dersom dette er ønskelig.

Justering av setevogn

Juster stillinga på setevogna vel å løsne vognskruen (B), flytte setevogna forover eller bakover til ønsket posisjon, og deretter stramme skruen.

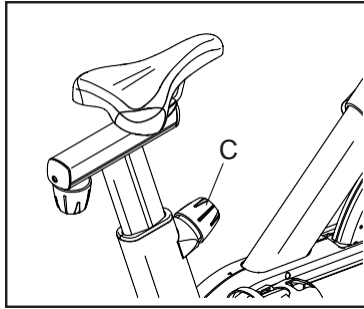


Justering av setestamme

For en effektiv treningsøkt bør setet være i riktig høyde. Når du trækker på pedalene bør det være en svak knekk i knærne når pedalene er på sin nederste posisjon.

Juster setestammen ved å løsne stammeskruen (C). Beveg deretter setestammen opp eller ned til riktig stilling, og stram stammeskruen.

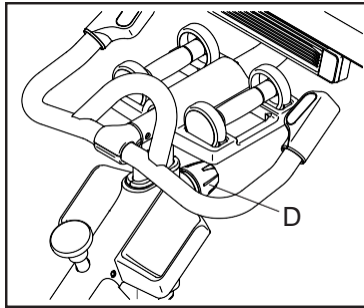
Viktig: Ikke hev setestammen forbi punktet markert «MAX».



Justering av styrestammen

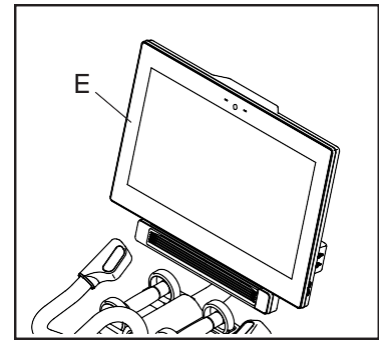
Juster styrestammen ved å løsne stammeskruen (D). Flytt deretter styrestammen opp eller ned, og stram stammeskruen.

Viktig: Ikke hev styrestammen forbi punktet markert «MAX».



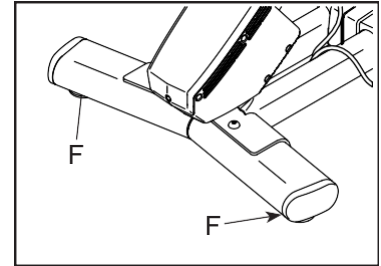
Justering av konsollstilling

Konsollet (E) kan justeres opp, ned eller til siden. Juster stillingen ved å holde tak i siden på konsollet, og skyv det i den retningen du ønsker. Du kan dreie konsollet så sideveis at du kan se det selv når du står ved siden av konsollet og utfører andre øvelser.



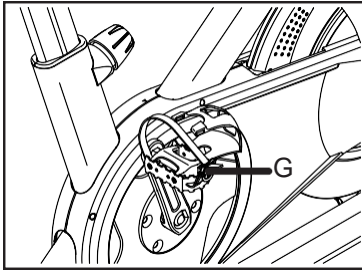
NIVÅJUSTERING

Dersom sykkelen gynger på underlaget, kan du skru en eller begge justeringsføtter (F) under bakke stabilisator, for å stabilisere apparatet.



BRUK AV PEDALER

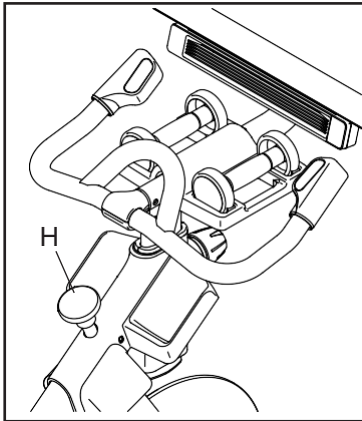
Før føttene dine inn i tåhettene og stram dem med stroppene. Juster stroppene ved å holde tappene (G) på spennene mens du justerer stroppene, før du slipper tappene igjen.



Merk: Du kan bruke dine egne pedaler dersom dette er ønskelig.

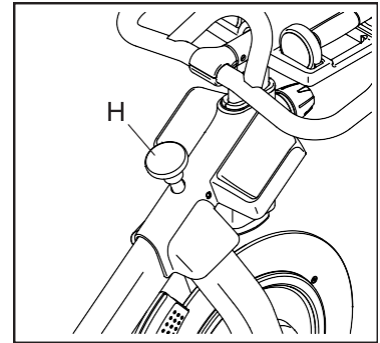
BREMSESKRUEN

Du kan endre motstand på pedalene ved å trykke knappene på høyre håndtak (se steg 3 på side 22). **Stans svinghjulet ved å trykke på bremseskruen (H).** Svinghjulet vil stanse umiddelbart.

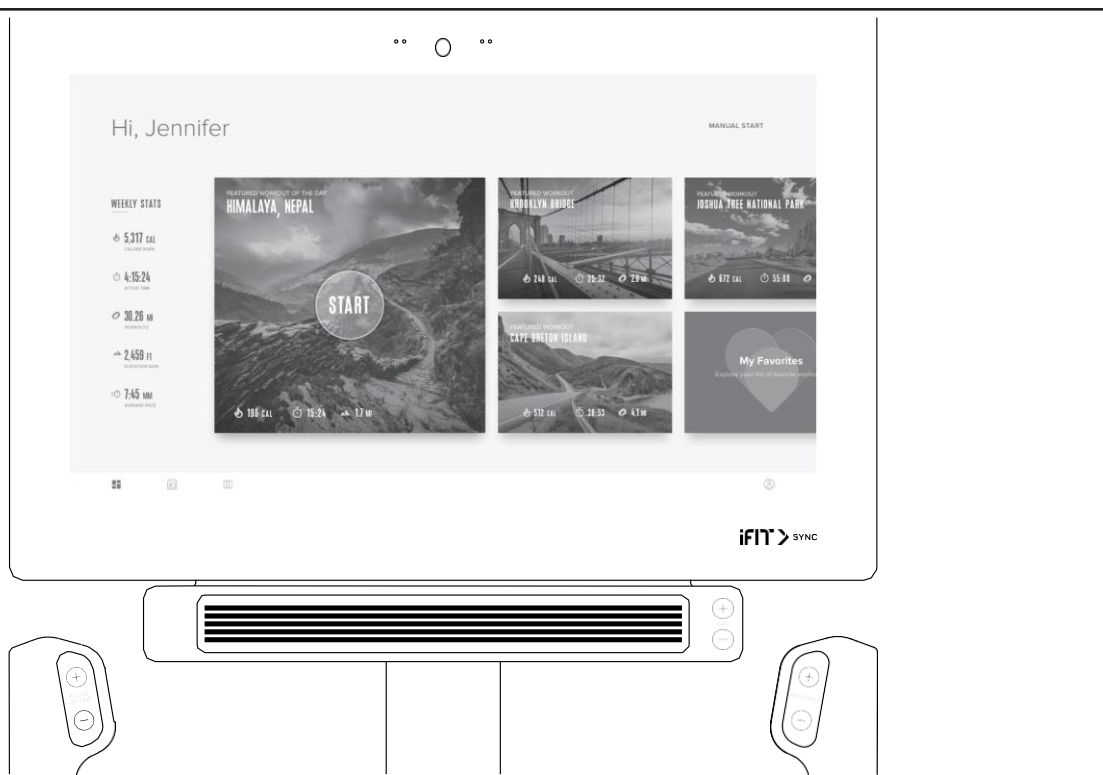


SYKKELLÅS

VIKTIG: Lås sykkelen når den ikke er i bruk Gjør dette ved å trykke bremseskruen (H) ned og stram den godt. Dette vil låse sykkelen slik at svinghjulet ikke vil bevege seg. Lås sykkelen opp igjen ved å løsne bremseskruen.



KONSOLL- DIAGRAM



KONSOLLFUNKSJONER

Konsollet tilbyr et utvalg av funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøker mer effektive og fornøylige.

Konsollet består av trådløs teknologi hvilket gjør det mulig å koble det til iFit. Med iFit får du tilgang på et stort og variert treningsbibliotek. Du får muligheten til å utvikle dine egne treningsøker; holde oversikt over treningsresultater, og du får tilgang på mange andre funksjoner.

Konsollet inneholder også et utvalg med treningsprogrammer. Hver treningsøkt kontrollerer automatisk motstand og stigning mens den hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Når du trener i manuell modus kan du endre motstand og stigning med et knappetrykk.

Når du trener i manuell modus kan du endre motstand og stigning med et knappetrykk. Mens du trener vil konsollet gi deg kontinuerlige tilbakemeldinger. Du kan også måle din egen puls ved hjelp av kompatible pulsbelter. **Se side 29 for mer informasjon om pulsbelter.**

Du kan attpåtil lytte til din favorittmusikk eller lydbøker via konsollets lydsystem mens du trener.

Hvordan skru på strømmen, se side 20.

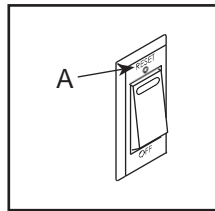
Touchscreen, se side 20.

Konsoloppsett, se side 21.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar det varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av det. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 15). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjon (A).



Konsollet vil skru seg på og være klart til bruk. **Merk: Når du skruer på strømmen for første gang, vil stigningssystemet kalibreres automatisk.** Ramma vil bevege seg oppover og nedover mens stigningssystemet kalibreres. Kalibreringen er ferdig når ramma slutter å bevege seg.

VIKTIG: Dersom stigningssystemet ikke kalibreres automatisk, se steg 6 på side 21 for hvordan du skal gjøre dette manuelt.

TOUCHSCREEN

Konsollet består av en touchscreen i farger. Følgende informasjon vil hjelpe deg til å sette deg inn i apparatets funksjoner og teknologi.

- Konsollet fungerer på samme måte som andre touchskjermer: Du kan føre fingeren rundt på skjermen for å bevege visse bilder på skjermen, som for eksempel i en treningsøkt.
- Ønsker du å skrive inn tekst i en tekstboks, berør tekstboksen for å få opp tastaturet. Ønsker du å taste inn tall eller andre tegn på tastaturet, berør ?123-knappen. Ønsker du å se flere tegn, trykk Alt-knappen. Trykk Alt-knappen igjen for å returnere til siffer-tastaturet. Trykk ABC-knappen for å gå tilbake til bokstav-tastaturet. Trykk SHIFT-knappen for å kunne taste inn én stor bokstav. Trykk denne knappen igjen for å kunne taste inn flere store bokstaver på rad. Trykk knappen for tredje gang for å returnere til små bokstaver. Trykk knappen med en bakover-pekende pil og en X for å slette den siste bokstaven du tastet inn.

KONSOLLOPPSETT

Før du benytter deg av apparatet for første gang, må du stille inn konsollinnstillingene.

1. Koble til ditt trådløse nettverk.

Ønsker du å laste ned iFit-øker og bruke andre konsollfunksjoner, må du være koblet til ditt trådløse nettverk. Følg instruksjonene på skjermen for å koble konsollet til ditt trådløse nettverk.

2. Tilpass innstillinger.

Fyll inn skjemaet på skjermen for å fortelle konsollet hvilke måleenheter du ønsker å bruke, og hvilken tidssone du befinner deg i. Merk: Dersom du ønsker å endre denne informasjonen på et senere tidspunkt, se side 26.

3. Logg inn eller opprett en iFit-Live-konto.

Følg beskjedene på skjermen for å opprette en iFit-konto eller for å logge inn med et eksisterende brukernavn.

4. Funksjonsguide

Når du skrur på konsollet for første gang, vil skjermen ta deg på en guidet tur gjennom alle konsollets funksjoner. Merk: Du kan se denne presentasjonen på nytt ved å trykke PROFILE-knappen nederst på skjermen, fulgt av SETTINGS-knappen. Bla deg deretter frem til HOW IT WORKS-seksjonen.

5. Sjekk for programoppdateringer.

Trykk først PROFILE-knappen nederst på skjermen for å velge SETTINGS-menyen. Velg deretter MAINTENANCE. Trykk UPDATE-knappen for å lete etter programoppdateringer via det trådløse nettverket. Se steg side 26 for mer informasjon.

6. Kalibrer stigningssystemet.

Trykk først PROFILE-knappen og velg deretter SETTINGS-menyen. Velg så MAINTENANCE. Trykk CALIBRATE INCLINE-knappen for å kalibrere stigningssystemet. Ramma vil heves og senkes mens stigningssystemet kalibreres. Se side 26 for mer informasjon.

Konsollet er nå klart for bruk. De følgende sidene beskriver de forskjellige treningsøktene og andre funksjoner.

Manuell modus, se denne siden.

Kart-økt eller treningsprogram, se side 23.

Lage din egen kart-økt, se side 24.

iFit-økt, se side 25.

Konsollinnstillinger, se side 26.

Trådløst nettverk, se side 28.

Lydsystemet, se side 29.

HDMI-kabel, se side 29.

Du kan nå fjerne all beskyttelsesplastikk fra skjermen.

MANUELL MODUS

1. Berør skjermen eller trykk hvilken som helst knapp for å vekke konsollet

Se side 20. Det kan ta litt tid før konsollet blir klart til bruk.

2. Velg hovedmenyen

Når du skrur på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i SETTINGS-menyen, kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

3. Endre pedalmotstanden og stigningen dersom ønskelig.

Trykk MANUAL START og tråkk på pedalene.

Du kan endre pedalmotstanden ved å trykke RESISTANCE(+)(-) på høyre håndtak.

Du kan også endre stigningen på apparatet ved å trykke INCLINE/DECLINE(+)(-) på venstre håndtak.

Merk: Når du trykker en knapp vil det ta noen sekunder for pedalene å nå valgt motstandsnivå eller for ramma til å nå valgt stigningsnivå.

4. Hold oversikt over din egen fremgang.

Konsollet kan tilby flere skjermmoduser. Den modusen du velger vil avgjøre hvilken informasjon som vises på skjermen.

Dra fingeren nedover på skjermen for å velge skjermmodus eller for å se statistikker og diagrammer. Du kan også trykke (+)knappen for å se statistikker og diagrammer.

Volumet kan justeres ved å trykke VOLUME(+)(-) på høyre side av konsollet.

Sett treningsøkten på pause ved å trykke på skjermen eller ved å slutte å tråkke på pedalene. Gjenoppta treningen igjen ved å begynne å tråkke på nytt.

Avslutt treningsøkten ved å først trykke på skjermen for å sette økten på pause. Trykk deretter END. Et treningssammendrag vil nå vises på skjermen. Dersom du ønsker å publisere disse resultatene kan du gjøre dette ved å velge en av knappene på skjermen. Trykk FINISH for å returnere til hovedmenyen.

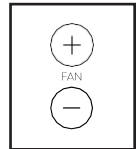
5. Ikle deg pulsbelte for å måle hjerterytmen.

Dersom ønskelig, kan du ikle deg et pulsbelte for å måle hjerterytmen din. Se side 29 for mer informasjon om pulsbeltet. Merk: Konsollet er kompatibelt med Bluetooth-pulsbelter.

Når pulsbeltet oppdager hjerterytmen din, vil denne vises på skjermen.

6. Skru på vifta.

Vifta har flere hastighetsinnstillinger, inkludert en automodus. Automodus sørger for at viftehastigheten endrer seg i takt med pedalhastigheten. Trykk FAN(+)(-) gjentatte ganger for å velge viftehastighet eller for å skru av vifta.



Merk: Dersom pedalene ikke har beveget seg på en stund mens hovedmenyen er åpen, vil vifta skru seg av automatisk.

7. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Skru av strømbryteren og koble fra strømledningen. **VIKTIG: Dersom du ikke gjør dette, risikerer du at apparatets elektriske komponenter slites ut før tiden.**

KART-ØKT OG PROGRAMMER

1. Trykk på skjermen eller en hvilken som helst knapp for å skru på konsollet.

Se side 29. Det kan ta noen sekunder før konsollet er klart til bruk.

2. Velg hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Når du skruer på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i SETTINGS-menyen, kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Trykk knappene på bunnen av skjermen for å velge enten hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

3. Velg en treningsøkt.

For å velge en treningsøkt fra hovedmenyen eller treningsbiblioteket, trykker du på ønsket treningsknapp på skjermen. Før fingeren over skjermen for å bla opp eller ned.

Merk: Konsollet må være koblet til et trådløst nettverk for at du skal kunne bruke kart-økter (Se side 28).

Fremhevede kart-økter vil endres med jevne mellomrom. Ønsker du å lagre en økt for senere bruk, kan du legge den til dine favoritter ved å trykke på hjerteknappen. Du må være logget inn på din iFit-konto for å lagre kartøkter. Se steg 3 på side 25.

Se side 24 for hvordan du kan designe din egen kart-økt.

Når du har valgt en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt over økta. Dette inkluderer detaljer som varighet og distanse, i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av økta.

4. Start treningsøkten.

Trykk START for å påbegynne treningsøkta.

I noen økter vil skjermen vise et kart over ruta og en markør som indikerer din fremgang. Trykk knappene på skjermen for å velge ønskede kartfunksjoner.

Skjermmodusene vil vise din fremgang. Dra fingeren nedover på skjermen for å velge skjermmodus eller for å se statistikker og diagrammer. Du kan også trykke (+)knappen for å se statistikker og diagrammer.

Treningsøkta fungerer på samme måte som manuell modus (Se side 21).

I noen treningsøkter vil skjermen vise en mål hastighet. Forsøk å holde din tråkehastighet så nære denne målverdien som mulig. Skjermen vil gi deg tilbakemeldinger om du bør øke, redusere eller opprettholde hastigheten.

VIKTIG: Mål hastigheten er kun ment som motivasjon. Ikke tråkk raskere enn hva som er behagelig for deg.

Dersom motstands nivået og/eller stigningsnivået er for høyt eller lavt, kan du overstyre dette ved hjelp av RESISTANCE- og/eller INCLINE-knappene.

Dersom du trykker en RESISTANCE-knapp kan du kontrollere motstanden manuelt (Se steg 3 på side 22). **Dersom du trykker en INCLINE-knapp** kan du kontrollere stigningen manuelt (se steg 3 på side 22). **Ønsker du å returnere til forhåndsprogrammerte verdier for motstand og/eller stigning** trykker du FOLLOW WORKOUT.

Merk: Målverdien for kalorier, som vist i treningsbeskrivelsen, er et omtrentlig antall kalorier du forventes å forbrenne i løpet av treningsøkta. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner vil avhenge av forskjellige faktorer, som din vekt. Dersom du overstyrer motstand eller stigning vil dette også påvirke kaloriforbrenningen.

Sett treningsøkta på pause ved å trykke på skjermen eller slåtte å trække på pedalene. Avlutt treningsøkta ved å trykke END. Fortsett treningsøkta ved å gjenoppta tråkkingen.

Når treningsøkta er over, vil skjermen vise et treningssammendrag. Velg en av knappene på skjermen dersom du ønsker å publisere resultatet. Trykk FINISH for å returnere til hovedmenyen.

5. Følg med på din fremgang.

Se steg 4 på side 22.

6. Ikle deg et pulsbelte dersom du ønsker å måle hjerterytme.

Se steg 5 på side 22.

7. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 22.

8. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Se steg 7 på side 22.

LAG DIN EGEN KART-ØKT

1. Trykk på skjermen eller en hvilken som helst knapp for å skru på konsollet.

Se side 29. Det kan ta noen sekunder før konsollet er klart til bruk.

2. Velg en DRAW-YOUR-OWN-MAP-økt.

Når du skruer på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i SETTINGS-menyen, kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Trykk kartsymbolet på bunnen av skjermen.

3. Tegn et ønsket kart.

Naviger til området på kartet hvor du ønsker å tegne din egen treningsøkt, ved å føre fingrene dine over skjermen. Trykk på skjermen for å legge til et startpunkt for treningsøkten din. Trykk deretter på skjermen igjen for å legge til et endepunkt.

Dersom du ønsker å starte og avslutte økten på samme punkt, kan du trykke LOOP eller OUT & BACK-knappene på venstre side av skjermen. Du kan også velge om hvorvidt du ønsker at treningsøkta automatisk skal legge seg på veien.

Dersom du trykker feil kan du trykke UNDO-knappen på venstre side av skjermen.

Skjermen vil vise stigningen og distansen i din treningsøkt.

4. Lagre din treningsøkt.

Trykk SAVE NEW WORKOUT-knappen. Dersom du ønsker det kan du legge til tittel og beskrivelse for treningsøkta. Trykk deretter > symbolet på skjermen.

5. Start treningsøkten.

Trykk START-knappen for å starte treningsøkten. Økta vil fungere på samme måte som en kart-økt eller treningsprogram (Se side 23).

6. Hold oversikt over din egen fremgang.

Se steg 4 på side 22.

7. Ikle deg et pulsbelte om du ønsker å måle din egen hjerterytme.

Se steg 5 på side 22.

8. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 22.

9. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Se steg 7 på side 22.

iFIT-ØKTER

Du må være koblet til et trådløst nettverk for å benytte deg av iFit-økter. (Se side 28). Du må også ha en iFit-konto.

1. Legg treningsøkter til din timeplan på iFit.com.

Åpne en nettleser på din datamaskin, smarttelefon, nettbrett eller annet apparat. Gå til iFit.com, og logg deg inn på din iFit-konto.

Naviger deretter til MENU > LIBRARY på nettsiden, og velg ønsket treningsøkt.

Naviger deretter til MENU > SCHEDULE for å se din timeplan. Her vil du finne alle treningsøktene som du har lagt til. Du kan arrangere eller slette dine treningsøkter etter ønske.

Bevilg deg litt tid til å utforske iFit.com før du logger ut.

2. Velg hovedmenyen.

Når du skrur på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i SETTINGS-menyen, kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

3. Logg inn på din iFit-konto.

Dersom du ikke allerede er logget inn, trykk profilknappen på bunnen av skjermen for å logge inn. Følg instruksjonene på skjermen for å skrive inn ditt brukernavn og passord.

Ønsker du å endre brukere i din iFit-konto, trykk profilknappen, fulgt av MANAGE ACCOUNTS. Dersom flere brukere er registrert på samme konto vil skjermen vise en liste med de tilgjengelige brukerne. Trykk navnet til den ønskede brukeren.

4. Velg en iFit-økt som du tidligere har lagt til din timeplan på iFit.com.

Merk: Du må legge treningsøker til din timeplan på iFit.com før de kan lastes ned (Se steg 1).

Trykk kalender-ikonet for å laste ned en distanse- eller tidsbasert økt fra din timeplan.

Når du har valgt en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt over økta. Dette inkluderer detaljer som varighet og distanse, i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av økta.

5. Start treningsøkta.

Trykk START for å påbegynne treningsøkta. Økta fungerer på samme måte som en kartøkt eller treningsprogram (Se side 23). Merk: Skjermen vil ikke vise noe kart under distanse- eller tidsøkter.

6. Hold oversikt over din egen fremgang.

Se steg 4 på side 22.

7. Ikle deg et pulsbelte om du ønsker å måle din egen hjerterytme.

Se steg 5 på side 22.

8. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 22.

9. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Se steg 7 på side 22.

Gå til iFit.com for mer informasjon.

KONSOLLINNSTILLINGER

Merk: Enkelte av innstillingene og funksjonene beskrevet i denne brukerveiledningen kan være utilgjengelige. Programvareoppdateringer kan av og til føre til at konsollet vil fungere marginalt annerledes.

1. Velg hovedmenyen.

Skru på strømmen (Se side 20). Det kan ta noen sekunder før konsollet er klart til bruk.

Når du skrur på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen.

Trykk deretter profilknappen, fulgt av SETTINGS. Innstillingsmenyen vil nå åpnes.

2. Naviger innstillingsmenyene og endre innstillinger etter ønske.

Før fingrene over skjermen for å bla opp eller ned etter behov. Trykk et menynavn for å velge en undermeny. Gå ut av menyene ved å trykke på tilbakeknappen. Følgende menyer og innstillinger er tilgjengelige i innstillingsmenyen:

Account (konto)

- My Profile (profil)
- In Workout (økt)
- Manage Accounts (kontoinnstillinger)

Equipment (utstyr)

- Equipment Info (utstyrinformasjon)
- Equipment Settings (utstyrinnstillinger)
- Maintenance (vedlikehold)
- Wi-Fi (trådløst nettverk)

About (om)

- How It Works (funksjonsguide)
- Feedback (tilbakemeldinger)
- Legal (juridisk)

3. Funksjonsguide

Ønsker du å se en funksjonsguide, trykk HOW IT WORKS.

4. Tilpass måleenheter og andre innstillinger.

Ønsker du å tilpasse måleenheter, tidssoner eller andre innstillinger, trykk EQUIPMENT SETTINGS, fulgt av ønsket innstilling.

Konsollet kan vise hastighet og distanse i enten metriske kilometer eller engelske mil.

5. Se maskininformasjon.

Trykk EQUIPMENT INFO, fulgt av MACHINE INFO for å se informasjon om ditt apparat.

6. Oppdater programvare.

Søk regelmessig etter programvareoppdateringer for best mulig resultater. Trykk MAINTENANCE, fulgt av UPDATE, for å søke etter programvareoppdateringer via ditt trådløse nettverk. Oppdateringen vil starte automatisk.
VIKTIG: Unngå å skru av strømmen under programvareoppdateringer da dette kan skade apparatet.

Skjermen vil vise fremgangen til oppdateringen. Når oppdateringen er fullført vil apparatet skru seg av og på igjen. Dersom dette ikke skjer, skru av strømbryteren, vent i noen sekunder, og skru den så på igjen. Det kan ta noen minutter før konsollet er klart til bruk.

Merk: Programvareoppdateringer kan noen ganger føre til at konsollet fungerer marginalt annerledes. Oppdateringene er alltid designet for å forbedre din treningsopplevelse.

7. Kalibrer stigningssystemet.

Kalibrer stigningssystemet ved å trykke MAINTENANCE, fulgt av CALIBRATE INCLINE, og deretter BEGIN. Ramma vil automatisk heve seg til øverste nivå før det senker seg til laveste nivå. Apparatet vil være kalibrert når ramma har returnert til startposisjonen. Trykk FINISH for å avslutte etter at systemet er kalibrert.

VIKTIG: hold kjøledyr, føtter og andre objekter unna apparatet når stigningen kalibreres.

8. Gå ut av innstillingsmenyen.

Trykk tilbakeknappen, fulgt av X-symbolet for å gå ut av innstillingsmenyen.

TRÅDLØST NETTVERK

Konsollet må være koblet til et trådløst nettverk for å benytte seg av iFit-øker og andre konsollfunksjoner.

1. Velg hovedmenyen

Skrø først på strømmen (Se side 20). Merk: Det kan ta noen sekunder før konsollet er klart til bruk.

Velg hovedmenyen. Når du skrur på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen.

2. Velg Wi-Fi-menyen.

Trykk Wi-Fi-knappen på bunnen av skjermen for å åpne Wi-Fi-menyen.

3. Skru på Wi-Fi.

Forsikre deg om at Wi-Fi® er skrudd på. Dersom nødvendig, trykk WI-FI-knappen for å skru det på.

4. Sett opp den trådløse tilkoblingen.

Når Wi-Fi er skrudd på vil skjermen vise en liste med tilgjengelige nettverk. Merk: Det kan ta noen sekunder før lista vises på skjermen.

Merk: Du må ha et eget trådløst nettverk og en 802.11b/n router med SSID-kringkasting skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke.

Når nettverkslisten dukker opp på skjermen, trykk på ønsket nettverk. Merk: Du må kjenne til navnet på ditt nettverk (SSID). Dersom nettverket er passordbeskyttet, må du også kjenne til dette passordet.

Følg instruksjonene på skjermen for å skrive inn ditt passord og koble til ønsket nettverk. Se side 20.

Når konsollet er koblet til ditt trådløse nettverk vil et sjekkmerke dukke opp ved siden av nettverksnavnet.

Dersom du opplever problemer med å koble deg til et passordbeskyttet nettverk, forsikre deg om at du har riktig passord. Husk også at passord kan ha store og små bokstaver.

Merk: iFit-modusen støtter både sikrede og usikrede (WEP, WPA og WPA2) krypteringer. Bredbåndtilkobling anbefales da ytelse er avhengig av koblingen.

Se www.iFit.com for ytterligere informasjon.

1. Gå ut av nettverksmodus.

Trykk TILBAKE-knappen for å gå ut av Wi-Fi-menyen.

LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høyttalere, kan du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en lyd kabel (ikke inkludert) til MP3-porten. Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lyd kablen er koblet fullstendig inn.**

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten via musikkspilleren eller direkte på konsollet ved hjelp av VOLUM-knappene.

Ønsker du å benytte deg av øretelefoner, kan du bruke øretelefoninngangen på høyre side av konsollet.

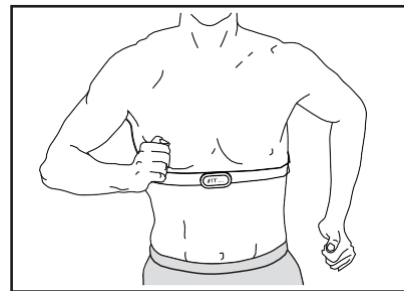
HDMI-KABEL

Ønsker du å vise din konsollskjerm på en TV eller monitor kan du koble en HDMI-kabel (ikke inkludert) mellom TV-en og porten på konsollet (F). **Forsikre deg om at HDMI-kablen er koblet helt inn i begge porter.**

PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen i å oppnå ønskede resultater i å opprettholde riktig puls under treningsøktene.

Det valgfrie pulsbeltet hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.**



Merk: Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er vitalt for optimal ytelse og for å redusere slitasje. Inspiser apparatet og stram alle deler hver gang apparatet tas i bruk. Bytt ut slitte deler umiddelbart.

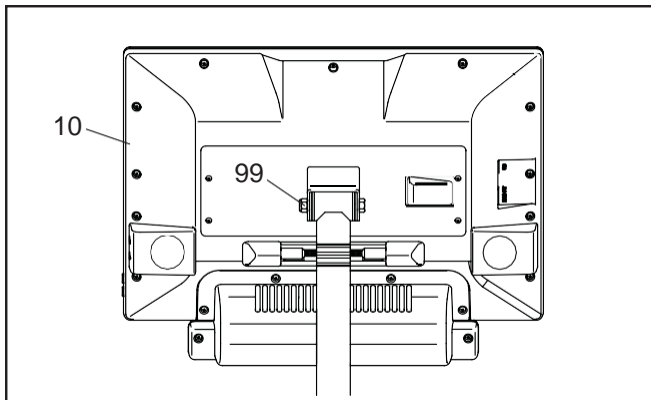
Rengjør apparatet med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **Merk: Ikke utsett konsollet for direkte sollys og væsker da dette kan skade konsollet.**

FEILSØK, KONSOLL

Dersom konsollet ikke skru seg på, forsikre deg om at strømledningen er koblet til og at strømbryteren er skrudd på.

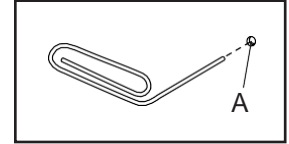
Dersom du har problemer med å koble konsollet til et trådløst nettverk, eller dersom du har problemer med din iFit-konto, vennligst besøk support.iFit.com.

Dersom konsollet (10) ikke sitter på plass når du flytter det til ønsket posisjon, stram den indikerte M8 låsemutteren (99) forsiktig til konsollet sitter på plass.



Dersom konsollet ikke starter på riktig måte, eller dersom konsollet fryser og ikke responderer på tastetrykk, nullstill konsollet til fabrikkinnstillingene. **Merk: Dette vil slette alle innstillinger du har gjort til konsollet.**

Det trengs to personer for å nullstille konsollet. Koble først fra strømledningen, og skru av strømbryteren. Finn deretter det lille nullstillingshullet (A) nær USB-porten



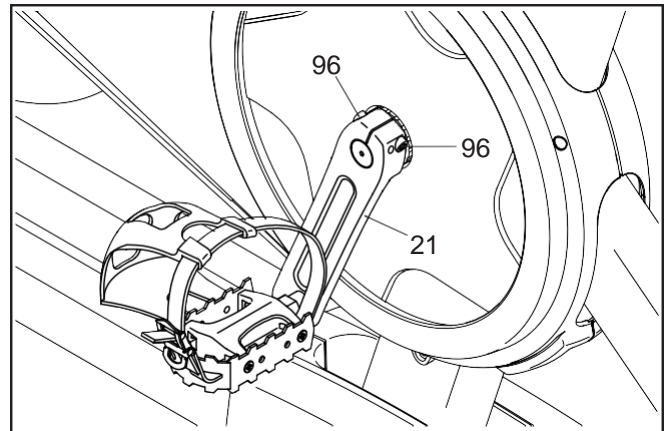
på apparatet. Bruk en bøyd binders til å holde nullstillingsknappen inne i hullet nede, samtidig som den andre personen kobler til strømledningen og skruer på strømbryteren. Fortsett å holde nullstillingsknappen nede til konsollet skrus på. Når nullstillingen er fullført vil konsollet skru seg av og på igjen. Når konsollet er skrudd på igjen, søk etter programvareoppdateringer (se side 26). Merk: Det kan ta noen minutter for konsollet å bli klart til bruk.

FEILSØK, STIGNINGSSYSTEMET

Dersom stigningen ikke endrer seg til riktig nivå, se side 26 for informasjon om hvordan du skal kalibrere stigningssystemet.

JUSTERING AV VENSTRE KRANKARM

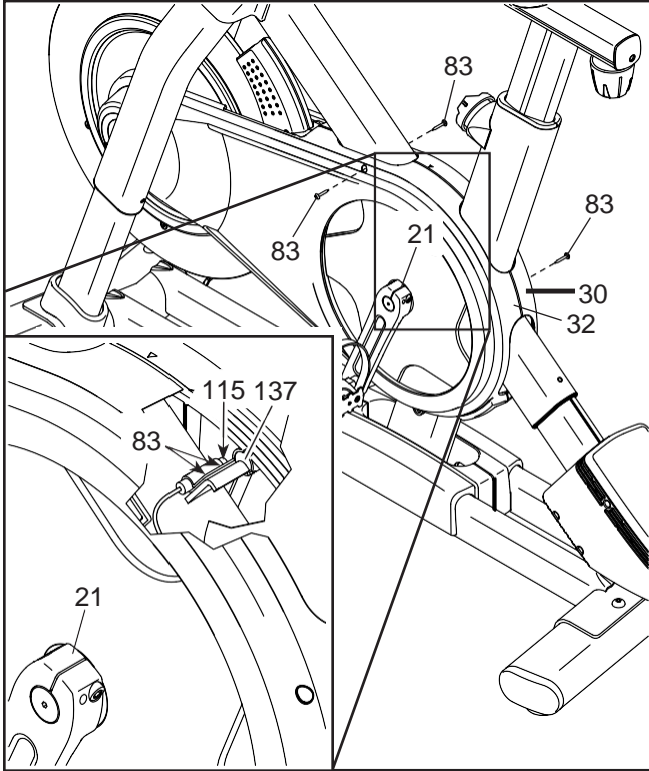
Dersom venstre krankarm (21) føles løs når du trækker, kan du stramme den med to M6 x 25mm skruer (96).



JUSTERING AV REED-BRYTER

Dersom konsollet ikke gir riktige tilbakemeldinger, bør du justere reed-bryteren.

Gjør dette ved **først koble fra strømledningen**. Fjern deretter de tre indikerte M4 x 16mm skruene (83) fra høyre og venstre deksler (30, 32).



Dra forsiktig de øvre delene av høyre og venstre deksler (30, 32) noen centimeter fra hverandre.

Se den lille tegningen. Løsne de to indikerte M4 x 16mm skruene (83) marginalt. Roter venstre krankarm (21) til en reimskivemagnet (137) er justert med reed-bryteren (115). Før reed-bryteren forsiktig mot eller vekk fra reimskivemagneten. Stram deretter skruene igjen.

Koble til strømledningen og roter venstre krankarm (21) i noen sekunder. Gjenta disse handlingene til konsollet gir riktige tilbakemeldinger.

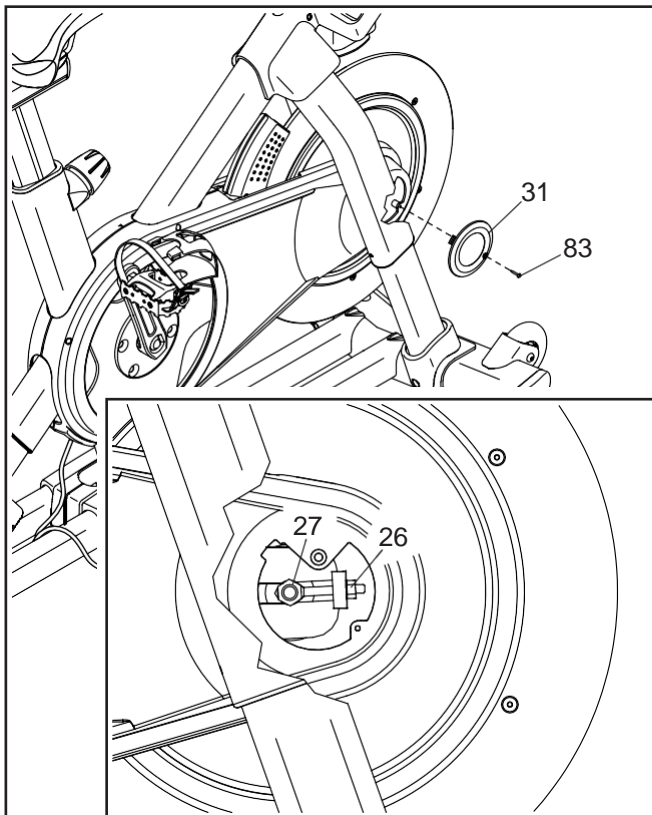
Når reed-bryteren er riktig justert, fester du høyre og venstre deksler (30, 32).

JUSTERING AV DRIVBELTE

Dersom du føler at pedalene glipper når du trækker på dem, selv når motstanden er på sitt høyeste, kan det være at drivbeltet må justeres.

Koble først fra strømledningen. Følg deretter instruksjonene på denne siden. Merk: Illustrasjonen viser kun høyre side av apparatet.

Fjern den indikerte M4 x 16mm skruen (83) og dekselcoveret (31) fra hver side av apparatet.



Løsne deretter M10 akselmutteren (27) på hver side av apparatet, og stram justeringsmutteren (26) på hver side av apparatet **en halv runde**. Stram deretter M10 akselmutterne godt.

Koble til strømledningen og trakk på pedalene for å teste justeringen. Om nødvendig, gjenta handlingene som beskrevet til pedalene ikke lenger glipper.

Når drivbeltet er riktig justert, fester du dekselcoverne igjen.

S

SJEKKLISTE FOR VEDLIKEHOLD

| Del | Anbefalt vedlikehold | Hvor ofte? | Rens | Smøremiddel |
|---------------------|---|------------|------|-------------|
| Pedaler | Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet. | Før bruk | Nei | Nei |
| Ramme | Rens med en myk, ren og fuktig klut. | Etter bruk | Vann | Nei |
| Computer | Rens med en myk, ren og fuktig klut. | Etter bruk | Nei | Nei |
| Bolter, muttre etc. | Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov. | Månedlig | Nei | Nei |
| Drivrem | Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon. | Årlig | Nei | Nei |

RETNINGSLINJER

ADVARSEL: Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

TRENINGSENTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

| | | | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---|
| 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 | ♥ |
| 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 | ♥ |
| 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 | ♥ |
| 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | |

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningszone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil

kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på apparatet til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningsssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i apparatet til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningsssonen din.

Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i apparatet til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningsssonen din.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Oppvarming: Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

Trening etter treningsssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningsssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningsssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

Nedtrapping: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

TRENINGSHYPPIGHET

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøyning. Beveg deg sakte mens du tøyer - ikke i rykk og napp.

1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

3. Achillessene og legg

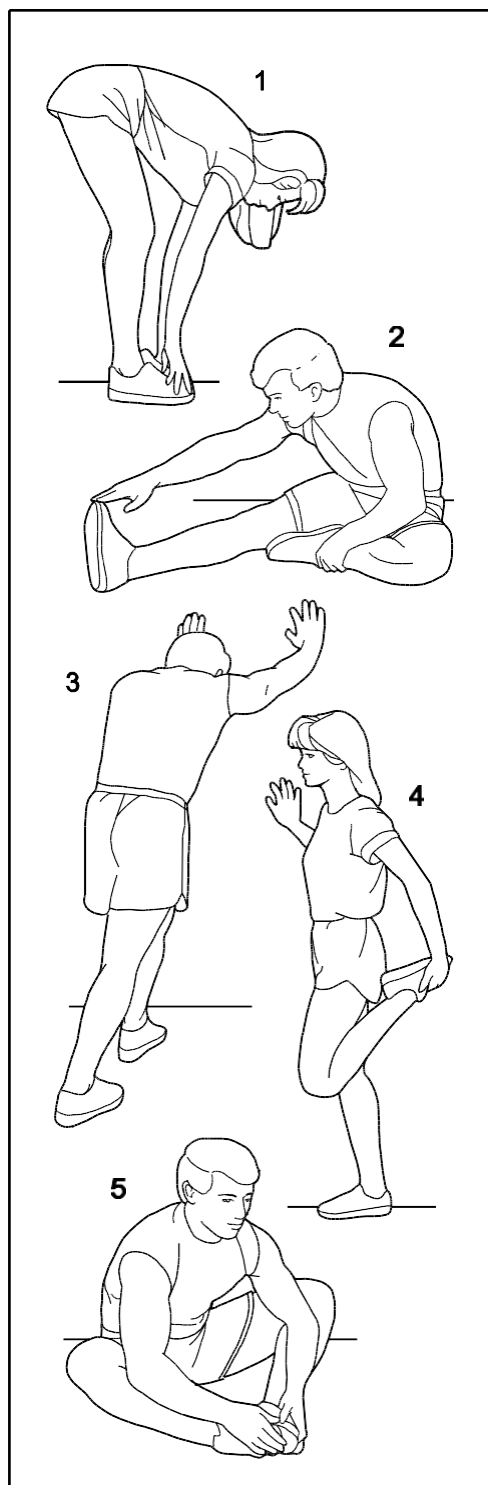
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



DELELISTE (engelsk)

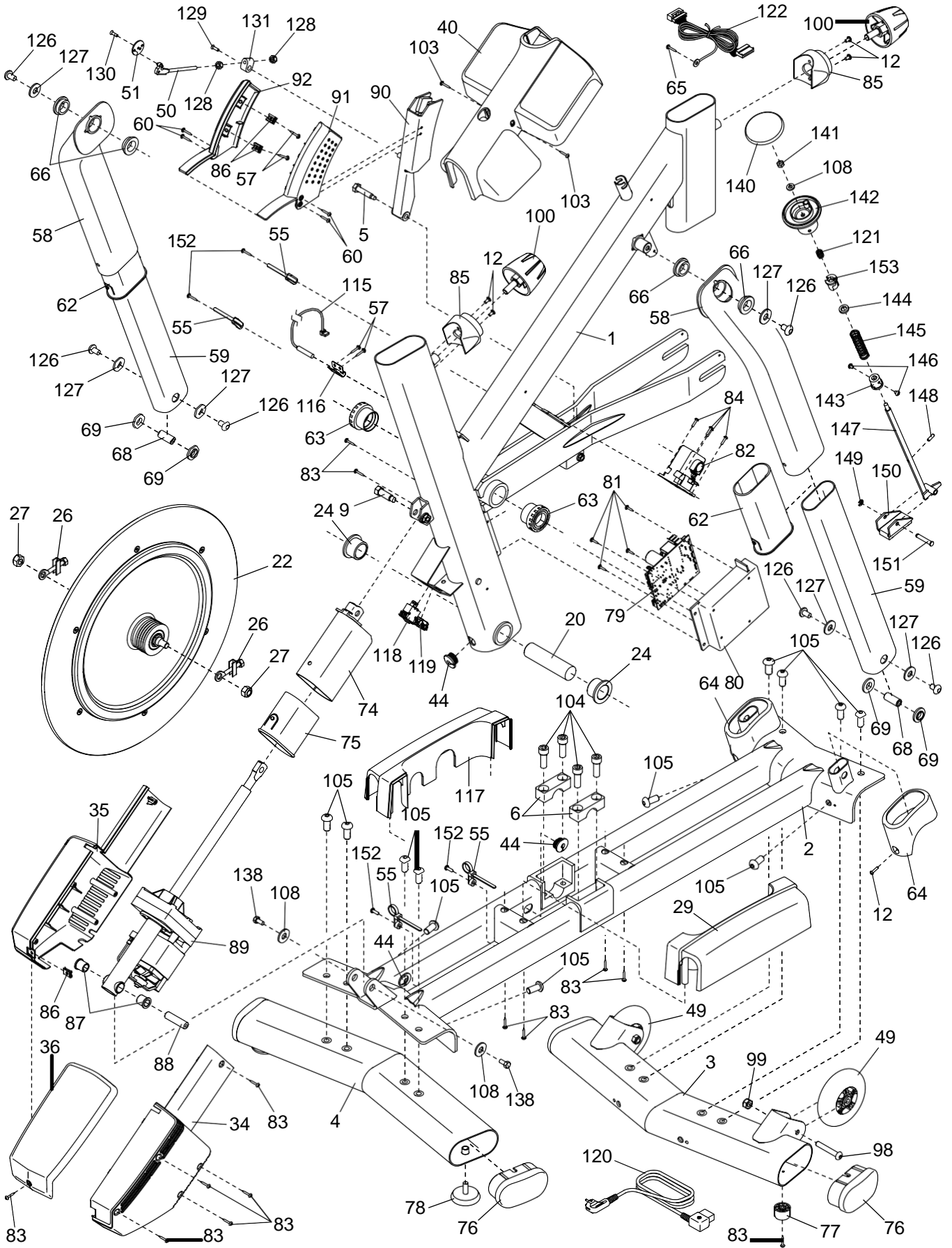
Modellnr.: NTEVEX18718.1 R1018A

| Nr. | Ant. | Engelsk navn | Nr. | Ant. | Engelsk navn |
|-----|------|-----------------------------|-----|------|----------------------------|
| 1 | 1 | Frame | 51 | 1 | Resistance Disc |
| 2 | 1 | Base | 52 | 1 | Lower Saddle Clamp |
| 3 | 1 | Front Stabilizer | 53 | 1 | Upper Saddle Clamp |
| 4 | 1 | Rear Stabilizer | 54 | 1 | Saddle |
| 5 | 1 | M6 Shoulder Screw | 55 | 6 | Anchored Zip Tie |
| 6 | 2 | Pivot Clamp | 56 | 1 | Pedal Set |
| 7 | 1 | Handlebar Post | 57 | 9 | M4 x 12mm Screw |
| 8 | 1 | Console Support | 58 | 2 | Upper Leg |
| 9 | 1 | M8 x 32mm Screw | 59 | 2 | Lower Leg |
| 10 | 1 | Console | 60 | 4 | M4 x 8mm Screw |
| 11 | 1 | Console Bracket | 61 | 2 | M8 Washer |
| 12 | 6 | M4 x 10mm Machine Screw | 62 | 2 | Leg Sleeve |
| 13 | 1 | Saddle Post | 63 | 2 | Frame Bearing |
| 14 | 2 | Hand Weight | 64 | 2 | Leg Cover |
| 15 | 1 | M6 Crank Screw | 65 | 1 | Ground Screw |
| 16 | 1 | Pulley | 66 | 4 | Large Leg Bushing |
| 17 | 4 | M4 x 14mm Screw | 67 | 1 | Carriage |
| 18 | 4 | M10 x 20mm Flat Head Bolt | 68 | 2 | Leg Spacer |
| 19 | 1 | Crank/Right Crank Arm | 69 | 4 | Small Leg Bushing |
| 20 | 1 | Pivot Axle | 70 | 1 | Right Grip |
| 21 | 1 | Left Crank Arm | 71 | 1 | Left Grip |
| 22 | 1 | Flywheel Assembly | 72 | 1 | Right Control |
| 23 | 1 | Handlebar Cap | 73 | 1 | Left Control |
| 24 | 2 | Pivot Bushing | 74 | 1 | Shaft Cover |
| 25 | 1 | Drive Belt | 75 | 1 | Shaft Cover Sleeve |
| 26 | 2 | Adjustment Assembly | 76 | 4 | Stabilizer Cap |
| 27 | 2 | M10 Axle Nut | 77 | 2 | Foot |
| 28 | 2 | Post Clamp | 78 | 2 | Leveling Foot |
| 29 | 1 | Right Base Cover | 79 | 1 | Controller |
| 30 | 1 | Right Shield | 80 | 1 | Controller Cover |
| 31 | 2 | Shield Cover | 81 | 4 | M4 x 8mm Machine Screw |
| 32 | 1 | Left Shield | 82 | 1 | Resistance Motor |
| 33 | 1 | Right Disc | 83 | 23 | M4 x 16mm Screw |
| 34 | 1 | Right Incline Motor Cover | 84 | 4 | M4 x 12mm Flange Screw |
| 35 | 1 | Left Incline Motor Cover | 85 | 2 | Post Knob Cap |
| 36 | 1 | Upper Incline Motor Cover | 86 | 3 | Clip Nut |
| 37 | 1 | Left Disc | 87 | 2 | Incline Motor Bushing |
| 38 | 1 | Hand Weight Tray | 88 | 1 | Incline Motor Spacer |
| 39 | 1 | Handlebar Post Cap | 89 | 1 | Incline Motor |
| 40 | 1 | Accessory Tray | 90 | 1 | Magnet Bracket |
| 41 | 1 | M8 Saddle Screw | 91 | 1 | Right Magnet Bracket Cover |
| 42 | 1 | Saddle Nut | 92 | 1 | Left Magnet Bracket Cover |
| 43 | 2 | Carriage Cap | 93 | 4 | M8 x 12mm Patch Screw |
| 44 | 3 | One-wire Grommet | 94 | 1 | M10 x 52mm Bolt |
| 45 | 1 | Right Saddle Post Sleeve | 95 | 1 | M10 Jam Nut |
| 46 | 1 | Left Saddle Post Sleeve | 96 | 2 | M6 x 25mm Screw |
| 47 | 1 | Right Handlebar Post Sleeve | 97 | 1 | Handlebar |
| 48 | 1 | Left Handlebar Post Sleeve | 98 | 2 | M8 x 50mm Bolt |
| 49 | 2 | Wheel | 99 | 3 | M8 Locknut |
| 50 | 1 | Adjustment Arm | 100 | 2 | Post Knob |

| Nr. | Ant. | Engelsk navn | Nr. | Ant. | Engelsk navn |
|------------|-------------|-------------------------|------------|-------------|------------------------|
| 101 | 1 | Carriage Knob | 129 | 1 | M5 x 8mm Screw |
| 102 | 4 | M4 x 12mm Machine Screw | 130 | 1 | M3 x 8mm Screw |
| 103 | 2 | M4 x 10mm Screw | 131 | 1 | Adjustment Block |
| 104 | 4 | M10 Clamp Screw | 132 | 2 | M4 x 10mm Blunt Screw |
| 105 | 12 | M10 x 20mm Screw | 133 | 2 | M3 x 20mm Screw |
| 106 | 1 | M8 x 85mm Bolt | 134 | 1 | Plastic Spacer |
| 107 | 2 | M4 x 14mm Machine Screw | 135 | 5 | M10 Locknut |
| 108 | 3 | M6 Washer | 136 | 3 | M4 x 16mm Button Screw |
| 109 | 1 | Bracket Mount | 137 | 2 | Pulley Magnet |
| 110 | 2 | Two-wire Grommet | 138 | 2 | M6 x 12mm Screw |
| 111 | 2 | Upper/Lower Pivot Disc | 139 | 1 | Thrust Washer |
| 112 | 1 | Center Pivot Disc | 140 | 1 | Brake Knob Cap |
| 113 | 2 | Inner Pivot Disc | 141 | 1 | M6 Locknut |
| 114 | 2 | Outer Pivot Disc | 142 | 1 | Lower Brake Knob |
| 115 | 1 | Reed Switch/Wire | 143 | 1 | Lower Brake Bushing |
| 116 | 1 | Reed Switch Clip | 144 | 1 | Spring Stop |
| 117 | 1 | Left Base Cover | 145 | 1 | Brake Spring |
| 118 | 1 | Power Switch | 146 | 2 | M4 x 5mm Screw |
| 119 | 1 | Power Cord Grommet | 147 | 1 | Brake Shaft |
| 120 | 1 | Power Cord | 148 | 1 | Roll Pin |
| 121 | 1 | Stop Spring | 149 | 1 | E-ring |
| 122 | 1 | Lower Wire | 150 | 1 | Brake Shoe |
| 123 | 1 | Upper Wire | 151 | 1 | Shoe Pin |
| 124 | 1 | Extension Wire | 152 | 6 | M4 x 12mm Blunt Screw |
| 125 | 1 | Control Wire | 153 | 1 | Upper Brake Bushing |
| 126 | 6 | M8 x 12mm Screw | * | – | User's Manual |
| 127 | 6 | M8 Large Washer | * | – | Assembly Tool |
| 128 | 2 | M5 Nut | | | |

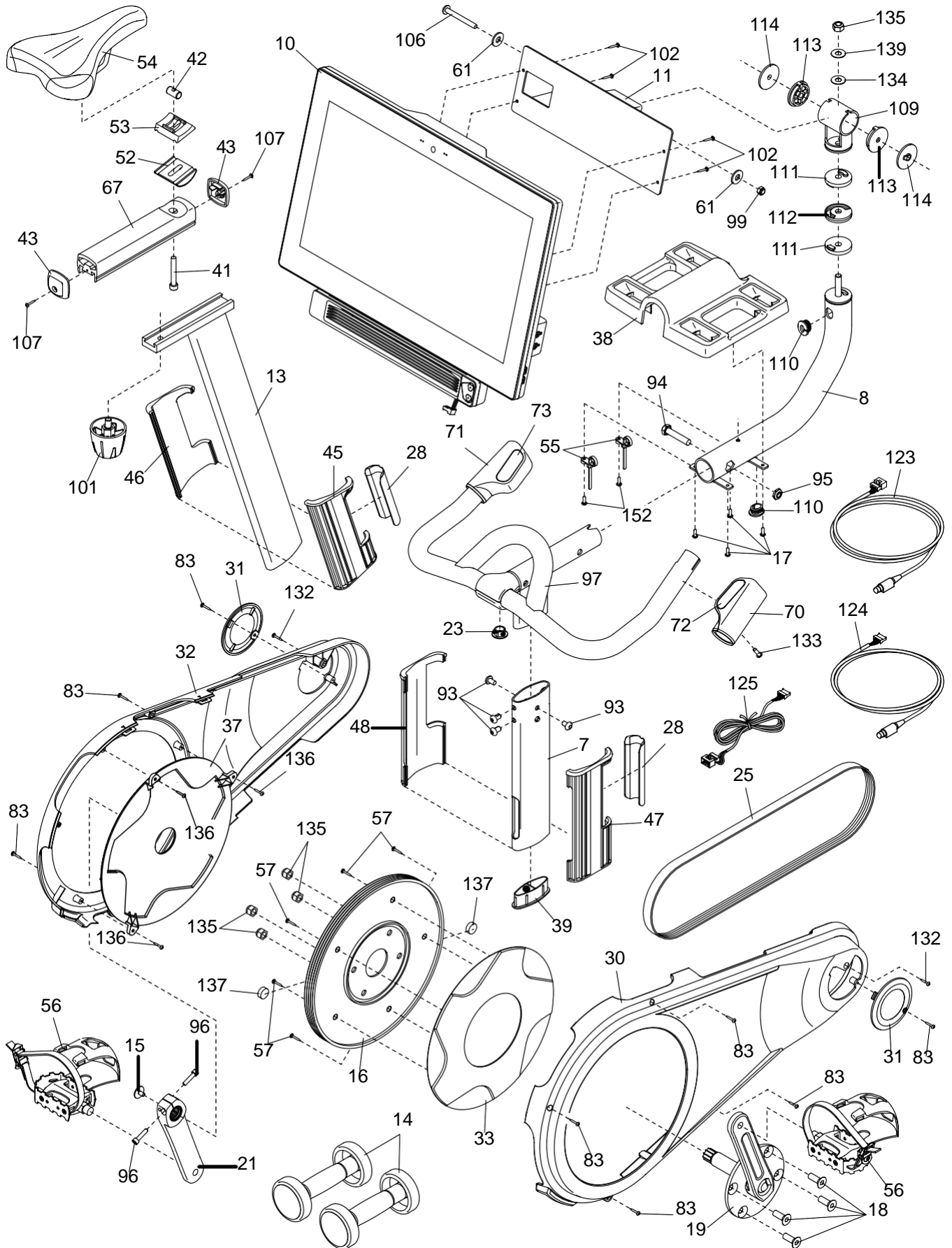
OVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: NTEVEX18718.1 R1018A



OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: NTEVEX18718.1 R1018A



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.